

**Конспект образовательной деятельности по физическому развитию в
подготовительной к школе группе (дети 6-7 лет)**

Тема «Мячик мой хороший друг»

(проводится 2 раза в неделю)

Задачи:

- закреплять умения ходить и бегать, сохраняя правильную осанку, реагировать на сигнал;
- совершенствовать умения владеть "Школой мяча": отбивать одной рукой, ловить на месте и с продвижением вперед, забрасывать в корзину от груди, от плеча;
- закреплять умения пролезать в обруч боком в группировке с мячом в руках;
- упражняться в умении расслабляться и контролировать дыхание;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, внимание, глазомер;
- воспитывать честность, самостоятельность.

Материалы к занятию:

Большой мяч, 1 малый мяч, обруч, корзина (или другая емкость), музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Вводная часть: Предложите ребенку корригирующие упражнения: ходьба по комнате на носках, пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, "слоники" с опорой на ладони и ступни, дыхательные упражнения; легкий бег по комнате, ходьба боком приставным шагом в разных темпах с изменением направления движения, дыхательные упражнения.

по ходу берет мяч.

Основная часть: *(звучит песня "Детство" в исполнении Ю. Шатунова либо другая)*

- **Общеразвивающие упражнения с мячом:**

1. *"Не урони!"*

И.п.: о.с. - пружиня ноги в коленях, подбрасывание мяча и ловля двумя руками (8-10 раз);

2. *"Мяч к колену"*

И.п.: ноги вместе - поочередное поднимание правой ноги и левой и касание мячом коленей (8-10 раз);

3. "От ноги к ноге"

И.п.: ноги на ширине плеч - наклонившись, прокатывать мяч от одной ноги к другой (8-10 раз);

4. "Не урони!" - повторение первого упражнения;

5. "Колени сбоку"

И.п.: сидя на полу, руки упор сзади, мяч перед собой, ноги согнуты в коленях. Поочередно класть колени вправо-влево по 4-5 раз;

6. "Мяч вокруг"

И.п.: сидя на пятках, прокатывание мяча вокруг себя вправо-влево по 4-5 раз;

7. "Стоя на коленях"

И.п.: стоя на коленях, подбрасывать мяч и ловить 2-мя руками с поворотом вправо-влево, ударять о пол и ловить в чередовании;

8. "Отдыхаем"

И.п.: лежа на животе, мяч перед собой, руки под подбородок, ноги согнуты в коленях, шевеля ступнями по 5-6 раз;

9. "Подскоки" - мяч в обеих руках, подскоки с перестроением в колонну по одному, образуя круг;

10. "Не урони!" - подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками, отбивание от пола поочередно правой и левой рукой на месте.

• Основные виды движений:

1. Ходьба, ударяя мяч впереди себя и ловля его двумя руками;
2. Пролезание в обруч, стоящий на полу (*держит взрослый*), боком в группировке с мячом в руках, не касаясь обруча;
3. Ведение мяча одной рукой и забрасывание в корзину (или другую емкость) двумя от груди, от плеча.

Подвижная игра "Охотник и утки"

Можно считалкой выбирать "охотника" остальные – утки (*либо ребенок, либо взрослый*).

Правила игры:

- к "охотнику" не дотрагиваться руками;
- "стрелять" мячом (*если есть, то маленьким*) правой и левой руками сзади, желательно, по ногам;
- осаленный мячом выбывает, и вы меняетесь ролями.

Заключительная часть:

Малоподвижная игра "Вода, земля, воздух"

Бросаем мяч играющему, говоря: «Земля» в ответ играющий должен назвать животное, которое живет на земле; «Вода» - живущих в воде (рыбы - название...); «Воздух» - птицы (название).

Затем можно поменяться местами. Игра проходит интересно, когда дети внимательны, не роняя, ловят мяч.

Подведение итогов занятия:

Похвалить ребенка, что хорошо у него получается и над чем еще нужно поработать.

Составитель: инструктор по физо Худякова Т.А.